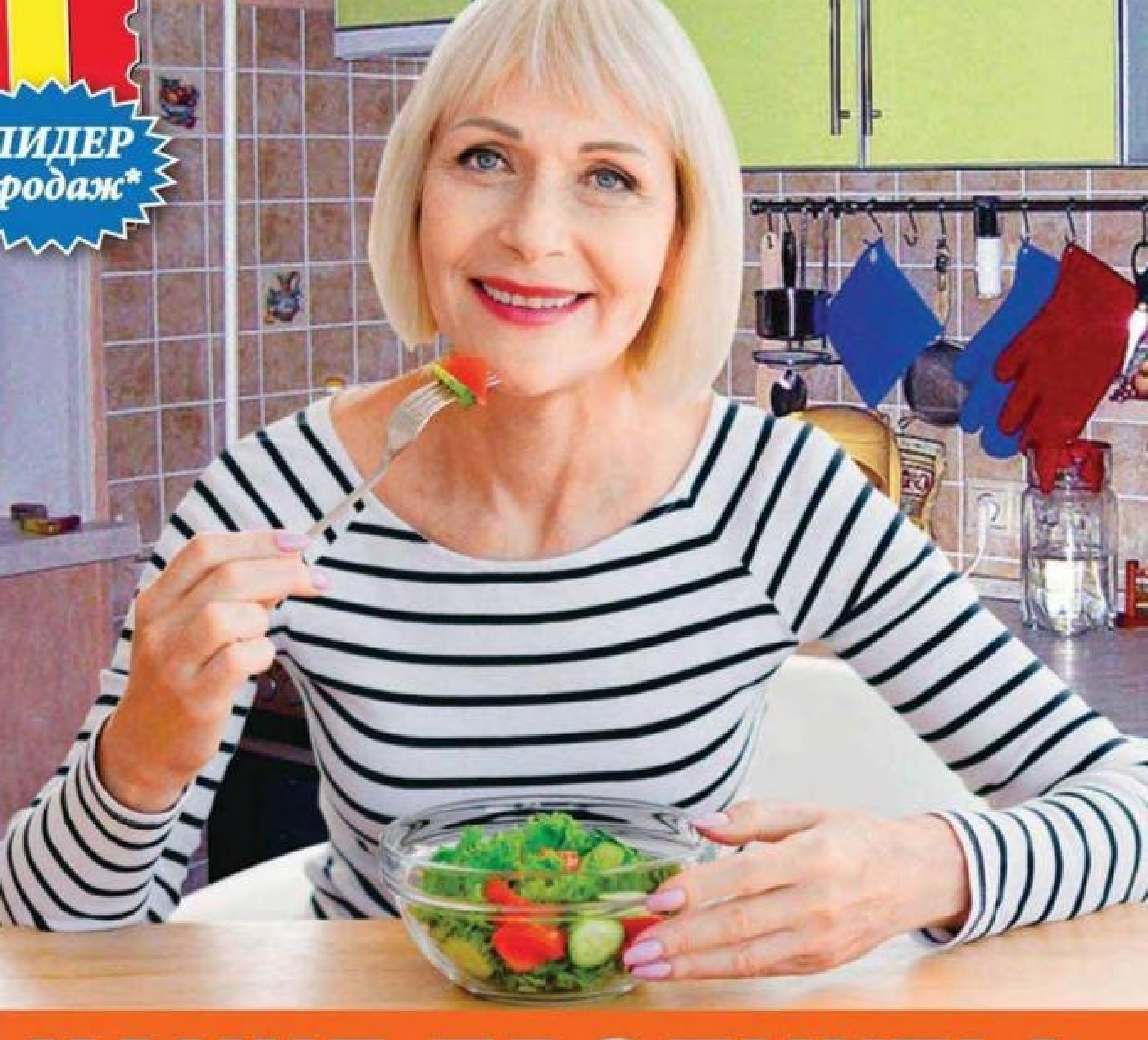
ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ
стр. 16

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК
16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
№ 22 / 25–31 мая 2021 г.

ЛИДЕР продаж*

САЖАЕМ И СТРОИМ НА ДАЧЕ ПО ПРАВИЛАМ
стр. 2–3



РАБОТАЮ ЗА ДВОИХ, А ДОПЛАТЫ НЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
стр. 5

ПРОДАЛ МАШИНУ. КОГДА МОЖНО НЕ ПЛАТИТЬ НАЛОГ?
стр. 10

КОГДА ВЫХОДЯТ НА ПЕНСИЮ УЧИТЕЛЯ И ВРАЧИ
стр. 6



ЭТИ БЛЮДА ПОНРАВЯТСЯ ДЕТЯМ!
стр. 18–19

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ
стр. 14

СТОИТ ЛИ ПОЖИЛЫМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ КОВИДА ИЛИ ЖДАТЬ НОВУЮ ВАКЦИНУ?
стр. 16

ЛУННО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА ИЮНЬ
стр. 20

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

САЖАЕМ И СТРОИМ

Обустраивая свои придомовые сотки, немудрено нарваться на штрафы, если нарушить нормативы. Да еще соседи могут потребовать возмещения вреда и возврата участка в исходное состояние. Вот о чем следует знать, если задумали что-то построить или облагородить.

РАЗРЕШЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОМА

В индивидуальном жилом доме должно быть **не больше 3 надземных этажей,** и его высота не должна превышать 20 м. Он не должен быть разделен на отдельные объекты недвижимости (квартиры).

§ П. 39 ст. 1 Градостроительного кодекса РФ

Дом может превышать эти параметры, если **разрешение на его строительство получено до 4.08.2018 г.** (но важно, чтобы дом соответствовал проекту, по которому получено разрешение).

ВАЖНО!

Дом можно построить не на каждом участке, а только на том, у которого есть соответствующее назначение. Например, на огородном участке построить жилой дом нельзя. На такой земле можно возвести только лишь временные хозяйственные постройки для хранения инвентаря и урожая.

ОБУСТРОЙСТВО ПРИДОМОВЫХ СОТОК

Нормы, применимые к домам на участках под ИЖС, и на участках в составе садовых товариществ

Минимальное расстояние до границы соседнего участка:

- от жилого строения – 3 м,
- от постройки для содержания мелкого скота и птицы – 4 м,
- от других построек (гаража, бани, теплицы и др.) – 1 м,
- от стволов высокорослых деревьев – 4 м,
- от стволов среднерослых деревьев – 2 м,

от кустарника – 1 м.

§ П. 6.7 СП 53.13330.2019

§ П. 5.3.4 СП 30-102-99

Минимальное расстояние от жилого дома:

- до границы улицы – 5 м,
- до границы проезда (это вспомогательная дорога между соседними участками для их связи с улицей) – 3 м.

Минимальное расстояние от хозяйственной постройки до границы улицы и границы проезда также **составляет 5 м.**

§ П. 6.6, 6.7 СП 53.13330.2019

§ П. 5.3.2, 5.3.4 СП 30-102-99

Кроме того, должны соблюдаться противопожарные расстояния. Они зависят от материалов, из которых сделаны соседние дома – несущие стены, перекрытия, балки.

Узнать противопожарные расстояния можно в администрации. Для этого нужно знать материал, из которого построен ваш дом и дом соседа.

§ П. 4.3 СП 4.13130.2013

Для садовых товариществ: дополнительные правила

Минимальные расстояния до санитарных построек:

- от жилого дома до душа, бани, уборной – 8 м,
- от колодца до уборной и компостной ямы – 8 м.

Эти расстояния должны соблюдаться как в отношении своих собственных построек, так и в отношении построек на смежных участках.

§ П. 6.8 СП 53.13330.2019

Требования к забору

По периметру участка рекомендуется устраивать сетчатое ограждение. **Высота его может быть от 1,2 до 1,8 м.**

Установка ограждений других типов допускается только по обоюдному письменному согласию владельцев соседних участков, согласованному с правлением товарищества.

Забор на участке под ИЖС может быть **из любого материала и любой высоты.** Но если он мешает соседям, они могут обратиться в суд. Им придется доказать, чем мешает забор и каков ущерб от него. Если соседи все обоснуют, суд обяжет уменьшить ограждение до оптимальной высоты.

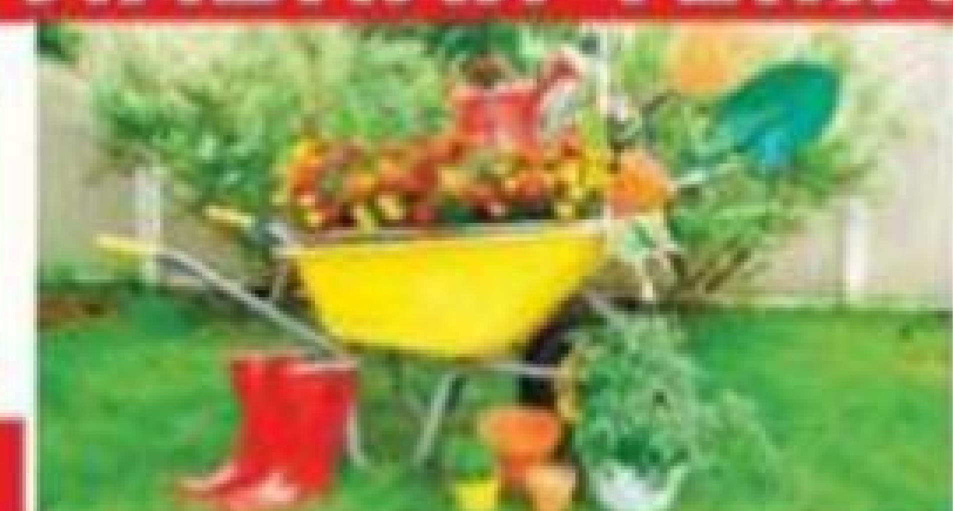
Если ваш участок крайний к лесному массиву, расстояние от вашей застройки до леса должно быть **не менее 15 м.**

Гараж или навес для автомобиля по согласованию с правлением товарищества **может примыкать к забору** со стороны улицы или проезда.



Непросто распланировать свой участок, если соблюдать все нормы

ПО ПРАВИЛАМ



НАБОЛЕВШИЕ ВОПРОСЫ ДАЧНИКОВ О...

...ОТСУТСТВИИ ВОДОСТОКА

❓ *Уже много лет терпим неудобства от соседей – с их крыши на наш дом льется вода или летит снег. Просили оборудовать водосток, постоянно отвечают, что нет денег. Если мы сейчас обратимся в суд, будет ли исковая давность из-за того, что водостока нет уже очень давно, а мы не подавали иск раньше? Н.В. Голубева, г. Вологда*

❗ Обязанность по уборке снега и льда с крыши **лежит на собственнике постройки.** Будь это жилой дом, сарай, гараж и даже бочка для воды – с поверхности ничто не должно лететь к соседям.

Исковой давности в этих вопросах нет. Вы можете много лет терпеть стекающую к вам на участок воду, но когда вам это надоест, **вы имеете право обратиться в суд** и потребовать обустроить нормальный сток. Суд не спросит, почему вы так долго терпели, важно будет лишь доказать факт неудобств.

Если сходящий снег или стекающая вода повредили ваше имущество, **весь вред нерадивый сосед должен возместить.** А за причинение вреда здоровью может даже наступить уголовная ответственность.

§ Ст. 210, 304 Гражданского кодекса РФ

...ПЧЕЛАХ

❓ *Хочу разводить пчел на участке. На каком расстоянии от соседей должны быть ульи? И нужно ли согласие соседей? А.Б. Лукьянчук, Тамбовская обл.*

❗ Разводить пчел на придомовом участке **не запрещено.**

Согласие соседей не требуется. Так что **можно заниматься пчеловодством, даже если они против.** Но важно, чтобы у соседей не было аллергии на пчелиные укусы.

Даже если ульи размещены с соблюдением всех правил, но у соседей есть аллергия на укусы пчел – **это может стать основанием для демонтажа ульев.**



Мангал должен находиться под постоянным присмотром

Что нужно учитывать

Ульи с пчелами должны размещаться **на расстоянии не менее 3 м** от границ соседних участков.

Без ограничения по расстоянию ульи могут размещаться, **если они отделены от соседнего участка глухим забором** (или густым кустарником или строением) высотой не менее 2 м.

Количество пчел не должно превышать **двух пчелосемей на 100 кв. м участка.**

Отверстия для влета и вылета пчел должны быть направлены **к середине участка пчеловода.**

§ П. 11, 15–17 Ветеринарных правил, (утв. приказом Министерства сельского хозяйства РФ от 19 мая 2016 г. № 194)



Соседи-аллергики – главное препятствие для начинающего пчеловода

...МАНГАЛЕ

❓ *Есть ли какие-то нормативы, если я жарю шашлык на мангале у себя на участке? Е.А. Кочетов, Тульская обл.*

❗ Да, даже если вы жарите шашлык на мангале, **нужно соблюдать противопожарные требования.** От очага горения до построек должно быть не меньше 5 м.

А в радиусе 2 м от мангала **не должно быть горючих материалов:** жидкостей, веток, ветоши. Запрещено оставлять мангал без присмотра.

...СТАРОМ ДЕРЕВЕ

❓ *Могу ли я потребовать от соседа спилить старое дерево, которое растет у него рядом с межой? Г.М. Цыганова, г. Рязань*

❗ Возраст дерева не повод его спиливать, **но состояние – другое дело.** Если дерево засохло, ветви, того гляди, обломятся или свисают на постройку соседа, корни прорастают на его участок или общий забор наклонился из-за нависших ветвей – **это нарушения прав соседей.** Можно обратиться в суд. Неудобства предстоит доказать. Суд может вынести решение о срубе дерева, а может указать лишь на спил ветвей. Если потребуется экспертиза, **расходы возложат на несговорчивого соседа.**

За вред, причиненный аварийным деревом, **отвечать соседу придется отдельно.** Спил дерева не отменяет ущерба, который уже был нанесен.

§ Ст. 210, 304 Гражданского кодекса РФ

Подготовила юрист Юлия КНАЦ



На вопросы отвечает юрист **Юлия КНАЦ**

ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С УСТАНОВКОЙ ВОДОСЧЕТЧИКОВ В СТАРЫХ ЧАСТНЫХ ДОМАХ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

? В 60–70-х годах при строительстве домов в частном секторе в черте города при вводе центрального водоснабжения в большинстве случаев колодцы в месте подключения не возводились, да и счетчиков по учету потребления воды не ставилось. Сейчас при необходимости замены или установки счетчиков водоресурсная компания требует техплан и установку таких счетчиков только в колодце. Сейчас кроме водяных труб рядом проложены трубы канализации и газовые трубы, и возводить колодцы практически невозможно. Может, есть какой-то закон на старые постройки, который убережет нас от такой беды? Александр

! Ситуация у вас сложная. Ресурсоснабжающие организации часто выдвигают аналогичные требования. А в судах сложилась очень противоречивая практика. Шансы выиграть дело есть, но и к отказу нужно быть готовым (тогда стоит постараться обжаловать решение).



По всей России у жителей частного сектора могут возникнуть проблемы с установкой водосчетчиков

ИДЕМ В СУД

Вот на чем нужно построить свой иск.

1 Приборы учета воды размещаются на границе балансовой принадлежности сетей, на границе эксплуатационной ответственности или в другом месте в соответствии с договором, который заключен с абонентом.

§ Ч. 5 ст. 20 Федерального закона от 7.12.2011 г. № 416-ФЗ «О водоснабжении и водоотведении»

В приведенной норме **не содержится** исключительного требования установки счетчика воды на границе эксплуатационной ответственности абонента и водоснабжающей организации. Наоборот, **закон допускает возможность установки прибора в других местах, определенных договором.**

2 Когда абонентом по договору энергоснабжения выступает гражданин, использующий энергию для бытового потребления, договор считается заключенным с момента первого фактического подключения абонента к присоединенной сети. **В вашей ситуации можно говорить о заключении договора еще в 70-х годах.** А если иное не предусмотрено договором, он считается заключенным на неопределенный срок и может быть изменен или расторгнут только по особым основаниям. Изменения требований к месту установки прибора среди оснований нет.

§ Ст. 540, 546 Гражданского кодекса РФ

3 Сейчас вопросы подключения (технологического присоединения) к централизованным системам холодного водоснабжения регулируются специальными Правилами, в которых сказано, что **в случае заключения договора холодного водоснабжения в отношении строящегося объекта абонент обязан установить приборы учета воды в точке присоединения этого объекта к централизованным системам холодного водоснабжения** и оборудовать контрольные канализационные колодцы.

§ П. 81 раздела IV Правил холодного водоснабжения и водоотведения (утв. Постановлением Правительства РФ от 29.07.2013 г. № 644)

То есть Правила предусматривают установку приборов учета воды в точке присоединения к централизованным системам холодного водоснабжения только для вновь создаваемых объектов недвижимости. Если же объект уже подключен к централизованной системе водоснабжения на основании ранее полученных технических условий и нагрузка не изменяется, вопрос о выдаче новых технических условий не должен вставать.

Федеральная антимонопольная служба (ФАС) в одном из своих писем поддержала потребителей. ФАС указала, что если от потребителей, которым уже были ранее выданы технические условия, требуют получения новых техусловий, в этих требованиях могут быть усмотрены признаки нарушения закона о конкуренции.

§ Ч. 1 ст. 10 Федерального закона от 26.07.2006 г. № 135-ФЗ «О защите конкуренции»

§ Письмо от 11.02.2015 г. № АЦ/5788/15 «Рекомендации по применению Порядка подключения объектов капитального строительства к сетям горячего, холодного водоснабжения и водоотведения»

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ

Кроме обращения в суд, есть еще варианты.

1 Учитывая неоднозначную практику, в том числе и в судебных решениях, **письменно обратитесь за официальными разъяснениями в Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации** (Минстрой России). Там обязаны разъяснить госполитику в сфере жилищно-коммунального хозяйства.

2 Обратитесь с жалобой на нарушение закона о защите конкуренции в региональное управление ФАС. Если управление усмотрит нарушения, оно вынесет ресурсоснабжающей организации предписание.


На вопросы отвечает юрист **Ольга МЯКШИНА**

ЧЕМ ГРОЗИТ РАБОТА «НА СЕБЯ» С УХОДОМ ОТ НАЛОГОВ?

Хочу заняться ногтевым сервисом на дому без оформления в налоговой. Чем мне это грозит? Г.Н.

Без оформления в налоговой можно совершать разовые сделки: отдельные случаи реализации товаров, однократное исполнение работ или услуг. Но при регулярном получении дохода налоговая обратит на него внимание.

Сейчас благодаря высоким технологиям контролирующим органам и ФНС становится проще выявлять тех, кто получает доход без уплаты налогов. Для налоговой проверки достаточно банальной жалобы недовольного клиента.

Даже если незарегистрированный бизнес приносит сравнительно небольшие доходы, не стоит надеяться на то, что налоговики будут смотреть на него сквозь пальцы.

Налоговикам достаточно поймать человека на том, что своими действиями он преследовал цель получения прибыли.

Определить это можно по таким признакам:

- показания клиентов – людей, которые оплатили услуги или товары;
- реклама товаров и услуг (в том числе в соцсетях);
- демонстрация товарных образцов;
- оптовые закупки;
- денежные переводы на банковские карты (от клиентов и покупателей);
- договоры аренды площадей.


Захотели заняться бизнесом – зарегистрируйтесь. Это лучше, чем играть в прятки с налоговиками

При выявлении незаконного предпринимательства налоговики через суд добиваются компенсации налогов, которые по вине предпринимателя, работавшего тайно, государство не получило. **Наказание за незаконную предпринимательскую деятельность предполагает выплату НДФЛ на сумму доказанного дохода, НДС и пени за просрочку.** Кроме того, за уклонение от налогов взыщут и штрафы:

- 10% от суммы извлеченного от незаконной предпринимательской деятельности дохода, при этом минимум 20 000 руб. составляет штраф для предпринимателя, который не подавал в ФНС заявление на регистрацию бизнеса;
- 20% от суммы дохода, но минимум 40 000 руб. за нелегальный бизнес более 90 дней;
- 5000 руб. – штраф за просрочку регистрации бизнеса.

Также в качестве административной ответственности может «светить»:

- штраф за незаконное предпринимательство без регистрации ИП или ООО – от 500 до 2000 руб.;
- штраф за отсутствие лицензии – от 2000 до 2500 руб.

Чтобы не попадать в «неприятные» ситуации с налоговой, лучше зарегистрироваться в качестве ИП или в качестве самозанятого.

РАБОТАЮ ЗА ДВОИХ БЕЗ ДОПЛАТЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Работаю в продовольственном магазине. Начальство решило сократить уборщиц и передать их работу нам, продавцам, без дополнительной оплаты. Что в такой ситуации делать? Оксана, Костромская обл.

Ваша должность и функции описаны в трудовом договоре. Требовать от работника выполнения работы, не обусловленной этим документом, запрещается.

§ Ст. 60 Трудового кодекса РФ

Любая дополнительная работа по другой или такой же должности допускается только с письменного согласия работника и за дополнительную плату.

При совмещении профессий работнику производится доплата, размер которой определяется по соглашению сторон. Законодательство не устанавливает ни минимальных, ни максимальных размеров доплаты.

§ Ст. 151, ч. 1 ст. 60.2 Трудового кодекса РФ

Возможно, ваше начальство запланировало добавить в вашу должностную инструкцию новые обязанности (обязанности уборщицы). Если новая должностная инструкция существенно меняет круг обязанностей работника, то в одностороннем порядке ее менять недопустимо.

Кроме того, вас должны заблаговременно письменно уведомить об этом. И только после вашего согласия можно внести изменения в должностную инструкцию. В таком случае увеличение обязанностей предусматривает повышение зарплаты.

§ Письмо Роструда от 31 ноября 2007 г. № 4412-6 «О порядке внесения изменений в должностные инструкции работников»

Вы вправе отказаться от выполнения дополнительной работы без доплаты. Заставлять вас выполнять обязанности уборщицы бесплатно незаконно. Вы можете пожаловаться на действия работодателя в трудовую инспекцию.



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ВЫХОДЯТ НА ПЕНСИЮ…

…МНОГОДЕТНЫЕ МАТЕРИ

Знакомая сказала, что у многодетных матерей отобрали право на досрочную пенсию. Неужели это так? Мария, Нижегородская обл.

Право выйти на пенсию раньше других женщин у многодетных матерей осталось. Досрочно уйти на пенсию могут женщины, родившие 3 или 4 детей **и воспитавшие их до достижения возраста 8 лет.** Такие женщины могут оформить пенсию в возрасте 57 и 56 лет соответственно. Возможность стать пенсионеркой в 50 лет осталась только у мам с пятью и более детьми, для них ничего не изменилось.

При этом необходимо, чтобы у женщины был выработан стаж и набрано нужное количество пенсионных коэффициентов (баллов). И то и другое ежегодно меняется. В 2021 г. нужно иметь минимум 12 лет стажа и 21 пенсионный балл. **А вот возраст детей значения не имеет.**

§ Ст. 32 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

…УЧИТЕЛЯ И ВРАЧИ

Расскажите, как сейчас выходят на пенсию врачи и учителя. Дайте, пожалуйста, наглядную схему по годам рождения. В.О. Логинова, Самарская обл.

Сделать схему по годам рождения для врачей и учителей нереально. Но мы попробуем все доступно объяснить.

Для работников, которым пенсия назначается не по достижении пенсионного возраста, а после приобретения необходимой выслуги лет (специального стажа), сохраняется право досрочного выхода на пенсию. К таким работникам относятся педагоги и врачи. **Минимально необходимый спецстаж для назначения пенсии при этом не увеличивается. Как и прежде, педагог должен набрать не менее 25 лет педстажа, а медицинским работникам в городе нужно отработать не менее 30 лет, в селе не менее 25 лет.**

Однако и для этой категории работников пенсионный возраст будет повышаться с учетом переходного периода. Возраст назначения пенсии врачам и учителям будет сдвигаться в сторону увеличения с момента выработки ими спецстажа. **При этом есть еще одна важная составляющая – нужно иметь необходимое количество пенсионных коэффициентов (см. таблицу ниже).**

ГОД ВЫРАБОТКИ СТАЖА	ГОД ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ	НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПЕНСИОННЫХ БАЛЛОВ
I полугодие 2020	II полугодие 2021	21
II полугодие 2020	I полугодие 2022	23,4
2021	2024	28,2
2022	2026	30
2023	2028	30

Год рождения	Назначение пенсии по старости на общих основаниях		Назначение пенсии женщинам, родившим 4 детей	
	Возраст	Год	Возраст	Год
1965 (I полугодие)	56 лет 6 мес.	2021 (II полугодие)	56	2021 (I полугодие)
1965 (II полугодие)	56 лет 6 мес.	2022 (I полугодие)	56	2021 (II полугодие)
1966	58	2024	56	2022
1967	59	2026	56	2023
1968	60	2028	56	2024

Год рождения	Назначение пенсии по старости на общих основаниях		Назначение пенсии женщинам, родившим 3 детей	
	Возраст	Год	Возраст	Год
1965 (I полугодие)	56 лет 6 мес.	2021 (II полугодие)	–	–
1965 (II полугодие)	56 лет 6 мес.	2022 (I полугодие)	–	–
1966	58	2024	57	2023
1967	59	2026	57	2024
1968	60	2028	57	2025


Многодетные мамы могут раньше выйти на пенсию

МОЖНО ЛИ ПЕРЕЙТИ НА ПЕНСИЮ СЫНА?

На вопросы отвечает юрист ***Людмила ГОЛОВА***

❓ ***Я жила вдвоем с сыном. Недавно он умер. У меня очень маленькая пенсия, а кроме сына, у меня никого не было. Могу ли я перейти на его пенсию? Ольга, Ленинградская обл.***

❗ **Да, можете. Родителю пенсия по потере кормильца назначается независимо от того, состояли вы или нет на иждивении умершего сына.**

Однако из вашего вопроса непонятно, сколько лет было вашему сыну, успел ли он за свою официальную трудовую деятельность накопить достаточно пенсионных коэффициентов, чтобы размер назначенной вам пенсии по потере кормильца был выше ваших выплат по старости.

§ Ст. 10 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

Размер пенсии по потере кормильца состоит из двух частей – страховой и фиксированной. Страховая пенсия определяется расчетным путем с использованием данных о стаже и заработной плате умершего, уплаченных за него работодателями страховых взносов на его обязательное пенсионное страхование.

Размер фиксированной части в 2021 г. равен 3022 руб. 24 коп.

Для назначения этого вида пенсии вам нужно обратиться в свой Пенсионный фонд и принести следующие документы:

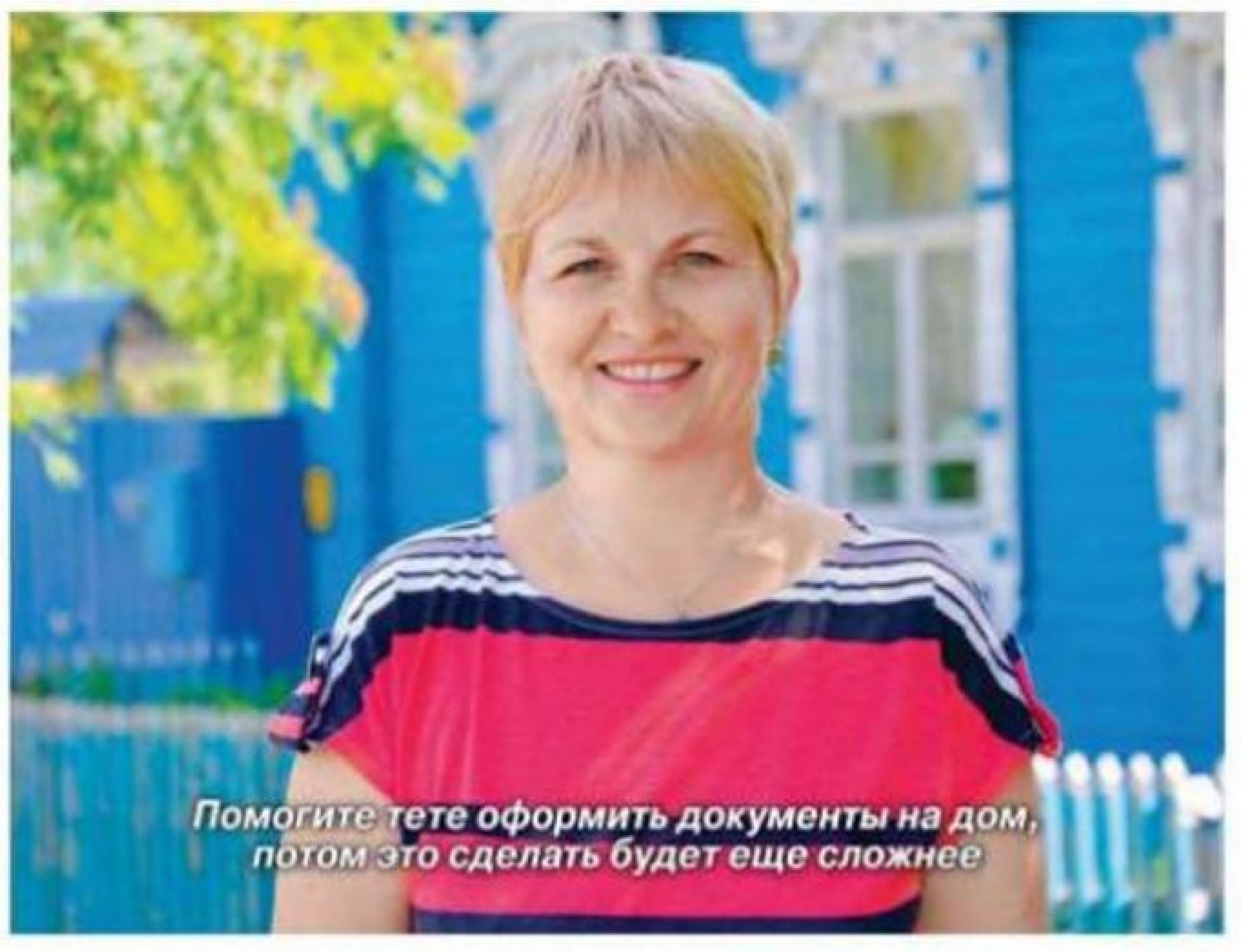
- свидетельство о смерти умершего;
- свидетельство о рождении умершего;
- паспорт (ваш);
- СНИЛС умершего;
- трудовую книжку умершего (при наличии).



Пенсия по потере кормильца может быть меньше вашей. Поэтому просите сотрудников Пенсионного фонда все рассчитать

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ЖДУТ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ НАСЛЕДСТВА ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ



Помогите тете оформить документы на дом, потом это сделать будет еще сложнее

? В Тульской области есть дом с участком. До 1989 г. им владела бабушка, она умерла и оставила завещание на двух дочерей: мою маму и ее сестру. Документы никакие не оформлялись, в наследство никто не вступал. В 2009 г. не стало мамы, и теоретически одна из долей перешла ко мне. Я хотела оформить документы, но, во-первых, тетя не хочет оформлять, так как боится, что ее обманут (старый человек, свои заморочки), во-вторых, я пока тоже не особо стремлюсь это делать, так как нужно ехать в Тульскую область. Хотелось бы знать, если заняться оформлением документов, то какие сложности у меня возникнут? Мария Данилушкина

! Если наследодатель завещал все свое имущество, а кто-то из наследников свою долю не принял, эта непринятая доля **переходит к остальным наследникам по завещанию** (пропорционально их наследственным долям). Это называется приращением наследственной доли.

§ Ст. 1161 Гражданского кодекса РФ

Аналогичное правило было и **в 1989 г.** Тогда еще действовал другой Гражданский кодекс.

§ Ст. 551 Гражданского кодекса РСФСР от 11 июня 1964 г. (утратил силу)

Таким образом, раз ваша мама свою долю не приняла, **она перешла к ее сестре.** Как я понимаю, сестра жила в этом доме с момента смерти своей матери. Это значит, что она фактически приняла наследство, хотя к нотариусу и не обращалась.

Фактическим принятием наследства признается вступление во владение им, **его сохранение и уход, оплата расходов на содержание в течение 6 месяцев** после смерти наследодателя. Такое правило тоже действовало в 1989 г.

§ Ст. 546 Гражданского кодекса РСФСР (утратил силу)

§ Ст. 1153 Гражданского кодекса РФ

Итак, вы не можете претендовать на дом. **Оформить его в собственность может только ваша тетя.** Ей нужно обратиться к нотариусу, получить свидетельство о праве на наследство и затем зарегистрировать право собственности **через нотариуса или в МФЦ.** Не исключаю, что в архивах администрации на дом не будет необходимых документов, поэтому принимать наследство придется через суд.

Единственное условие, при котором вы тоже сможете претендовать на долю, – это **если ваша мама, как и ее сестра, фактически приняла дом в наследство.** Может быть, на тот момент она тоже жила в доме, ухаживала за ним, оплачивала расходы и т.д. Тогда вам с тетей нужно действовать совместно – идти к нотариусу, а если документов будет недостаточно, обращаться в суд.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПЕРЕПИСЫВАТЬ ЗАВЕЩАНИЕ?



? У мужа в собственности 1/3 доли квартиры, а у меня 2/3. Я завещала свою долю племяннице. Затем муж уговорил меня перераспределить доли, и теперь у каждого в собственности по 1/2. Скажите, нужно ли мне переписывать завещание? Нина, Кемеровская обл.

! По завещанию к наследникам переходит лишь то имущество, **которое принадлежит завещателю на момент его смерти.** По старому завещанию ваша племянница уже не получит 2/3 квартиры, но 1/2 оформить в наследство она сможет.

Во избежание путницы **вы, конечно, можете переписать свое завещание.** Но делать это совсем не обязательно. Более того, посмотрите текст завещания. Там вполне могло быть указание не на конкретную долю, а на «все принадлежащее мне имущество» или на «принадлежащую мне долю квартиры».

§ Ст. 1112, 1120 Гражданского кодекса РФ

Если раньше правильную модель поведения мужчин и женщин наши юноши и девушки брали из жизни, перенимая манеры родных и близких людей, то сегодня уже все далеко не так. С ростом влияния на подрастающее поколение Интернета впору задать родителям вопрос: а знаете ли вы своих детей? Как найти общий язык с молодежью? Об этом нам рассказывает Владимир Жириновский.

ЧЕГО МЫ ХОТИМ ОТ НАШИХ ДЕТЕЙ? ЛДПР



НЕ НАДО МУЧИТЬ ШКОЛЬНИКОВ!

Учиться стало труднее. Многие юноши и девушки не подготовлены к дистанционному обучению не только морально, но и материально. Для многих российских семей покупка компьютера — серьезная брешь в бюджете.

А что власть? Власть по-прежнему не может найти с молодежью общего языка. И выросло целое поколение молодежи, которому претит косноязычный стиль выступления представителей партии власти. Они выступают часами, но никто не может понять, о чем шла речь.

К сожалению, и у родителей не хватает времени и сил на воспитание. Круг замкнулся. Что же делать?

НАДО ВОСПИТЫВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитание — это вовсе не мелочный контроль, не постоянные вопросы: «Что делал? Где был? Почему не отвечал на звонки?»

Настоящее воспитание — это приучение к самостоятельности. Первый шаг к ней — умение использовать логику и знания в отстаивании своей точки зрения.

В чем причина успеха моей политической и законодательной деятельности? Я не молчал с детского сада. В школе я тоже отстаивал свою точку зрения. И мне почти регулярно снижали оценку по поведению. Педсовет. Окончание четверти. Вопрос: «Кому за поведение мы снижаем оценку? Ну, всем отлично, а вот Вове Жириновскому — нет».

Таким вот образом взрослые активных и инициативных детей превращают в молчунов и тихонь, готовых примириться с любой несправедливостью. Постоянные окрики: «Не бегай! Не вертись! Не прыгай!» В итоге мы получаем физически и духовно слабое поколение, которое легко взбаламутить и бросить в огонь революций и мятежей.

Я уверен, что надо делать совершенно наоборот. Начинать воспитание ума, тела и духа молодого поколения надо с самого детства.

И конечно же в эпоху эгоизма и одиночества необходимо показывать детям ценность семейных отношений. За семейным столом нельзя выяснять отношения, а надо хвалить друг друга, вспоминать о самых лучших моментах совместной жизни.

СОВЕТ ОТ ЖИРИНОВСКОГО

Лучшее семейное мероприятие — чаепитие с медом. Как определить качество меда? Мед должен быть ароматным. Этот запах ни с чем не сравним. Мед с примесью сахара не имеет аромата, а его вкус близок к вкусу подслащенной водички.



КОМУ НУЖНО ПОДАВАТЬ ДЕКЛАРАЦИЮ ПОСЛЕ ПРОДАЖИ МАШИНЫ



На вопросы отвечает юрист ***Виктор ДОРОВСКИХ***

КОГДА МОЖНО НЕ ПЛАТИТЬ НАЛОГ С ПРОДАЖИ ЖИЛЬЯ

В какой срок можно приобрести новое жилье, чтобы не платить налог с продажи единственного жилья? Александр

Налогоплательщики, которые продают свое единственное жилье, освобождаются от уплаты налога, если владели им не менее 3 лет. Если перед продажей вы купили другую квартиру, все равно можно воспользоваться льготой. Но квартира взамен продаваемого жилья должна быть куплена не более чем за 90 дней до даты регистрации перехода права собственности на продаваемое жилье.

§ Пп. 4 п. 3 ст. 217.1 Налогового кодекса РФ

Это правило 3 лет действует с 2020 г. До этого продать без налога единственное жилье можно было после 5 лет владения.



ВАЖНО!

Минимальный срок владения для квартиры в новостройке считается не с даты регистрации права собственности, а с даты полной оплаты по договору долевого участия или договору переуступки права требования. Это правило заработало с конца 2020 г. и действует в отношении доходов, полученных с 2019 г. и позже.

§ П. 2 ст. 217.1 Налогового кодекса РФ



После продажи автомобиля далеко не все освобождаются от уплаты налога

Нужно ли подавать декларацию при продаже автомобиля, если владел им менее 3 лет? Если да, какой налог придется заплатить? Андрей, Хабаровский край

С продажи автомобиля собственник получает доход, а значит, возникает необходимость уплаты налога. Продажа автомобиля облагается налогом на доходы физических лиц (НДФЛ). Это привычный всем 13%-ный налог.

Но есть исключения – когда налог можно не платить или уменьшить его.

- **Продажа после трехлетнего владения**

При продаже любого имущества учитывается минимальный срок владения. Если собственником этот период владения выдержан, платить налог не нужно. Для автомобилей минимальный срок владения составляет 3 года.

Таким образом, если вы продаете автомобиль, который вам принадлежит 3 года или более, платить налог не нужно. Подавать декларацию тоже не нужно.

- **Продажа до трехлетнего владения**

Если вы продаете машину, которой владели меньше этого срока, придется подать декларацию и заплатить налог. **Но налог можно уменьшить. Для этого есть 2 способа:**

- применить имущественный налоговый вычет, уменьшив доход, полученный от продажи автомобиля (максимальная сумма вычета, на которую может быть уменьшен доход, – 250 000 руб.),
- уменьшить доход, полученный от продажи машины, на сумму произведенных и подтвержденных расходов, связанных с ее приобретением.

Применив один из способов, можно уменьшить размер налога или полностью освободить себя от него, если доход от продажи машины меньше 250 000 руб. или доход меньше расходов на приобретение машины.

Какой из двух вариантов выбрать – решать вам.

Даже если вычет уменьшил доход до нуля, декларацию вы все равно обязаны заполнить и подать в налоговый орган.

Это нужно сделать до 30 апреля года, следующего за годом продажи.

Подать декларацию можно лично, по почте или через Интернет в личном кабинете налогоплательщика. Потребуется договор купли-продажи для подтверждения доходов (нужно направить в налоговую его копию). Если вы применяете вычет на расходы, их тоже нужно будет подтвердить.

Налог нужно заплатить до 15 июля года, следующего за годом продажи.

ВНИМАНИЕ!

Налог при продаже автомобиля нужно рассчитывать самостоятельно. Налоговое уведомление вам не пришлют и налог за вас не посчитают.

§ Ст. 220 Налогового кодекса РФ

МАГАЗИН ВЫГРУЖАЕТ ТОВАРЫ У НАШИХ ПОДЪЕЗДОВ. ЭТО ЗАКОННО?

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

У нас в доме на тротуаре сделали место для разгрузки автомобилей открывшегося магазина. Сейчас тротуар запаркован грузовыми машинами. Дети подвергаются серьезной опасности. Их могут задавить грузовики, а кроме того, снесены столбики, заграждавшие ранее проезд на тротуар, и любая машина может заехать на него свободно. Новый магазин отжал у нас парковочные места, поставив на наших стоянках вазоны, чтобы машины жильцов не загораживали проезд грузовому транспорту. Все это законно? Как нам себя вести в дальнейшем? Элеонора, г. Мытищи, Московская обл.

Магазины, расположившиеся в многоэтажках или пристроившиеся к ним, не должны ухудшать условия проживания людей. **Погрузка и разгрузка товаров в таких магазинах строго регламентирована.** Выполнять эти работы разрешено:

- с торцов жилых зданий,
- из подземных тоннелей или закрытых дебаркадеров,
- со стороны автомобильных дорог.

Загрузка товаров со стороны двора, где расположены входы в жилые помещения, категорически запрещена.

§ П. 2.1 СП 2.3.6.3668-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям деятельности торговых объектов и рынков, реализующих пищевую продукцию» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.11.2020 г. № 36)



Советуем обратиться не только в местную администрацию, но и в Роспотребнадзор

Отсутствие возможности разгрузки товаров иным способом, отсутствие подъезда и разворота крупногабаритного транспорта не могут быть основанием для нарушения санитарных правил и требований безопасности. Так что, даже если у магазина совсем нет других возможностей, разгружать товары у ваших подъездов он все равно не вправе.

За нарушение санитарно-эпидемиологических требований на магазин может быть наложен штраф – от 10 000 до 20 000 руб. А еще могут приостановить деятельность нарушителя на 90 суток.

§ Ст. 6.4 Кодекса РФ об административных правонарушениях

Что касается ограждений тротуара, этот вопрос нужно решать на общем собрании жильцов. Как и вопрос о сужении парковочных мест. Ни магазин, ни отдельные собственники, ни управляющая компания не могут самовольно разграничивать придомовую территорию.

Часто в подобных ситуациях жильцам также помогают местные органы власти. По обращению они могут подключиться к решению проблемы – например, помочь с установкой ограждений или дорожных знаков.

Пример из практики Верховного суда РФ: в Свердловской области магазины разгружали товар прямо перед фасадом дома под окнами жильцов, загораживали въезд и выезд со двора, нарушая комфорт жителей. По обращению собственников дома местные власти поставили ограждение по границе придомовой территории. Ограничили проезд грузового транспорта к магазинам. Зона разгрузки могла быть организована только с торца дома.

Владельцы магазинов пытались оспорить действия местных властей и дошли до Верховного суда РФ. Но и он отказал в пересмотре дела. Все доводы предпринимателей были отклонены.

§ Определение Верховного суда РФ от 29 сентября 2020 г. № 309-ЭС20-12920 по делу № А60-56622/2018

Вы можете также обратиться в Роспотребнадзор и подать иск в суд.

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ШТРАФ ЗА НЕУМЫШЛЕННУЮ ПОРЧУ ПАСПОРТА?

На вопросы отвечает юрист
Надежда ОНИЩУК

Нужно ли платить штраф за неумышленную порчу паспорта? Попала под дождь, и на двух последних страницах появились разводы. Анна

Предусмотрена ответственность как за умышленную порчу документа, удостоверяющего личность, так и за его утрату и небрежное хранение.

§ Ст. 19.16 Кодекса РФ об административных правонарушениях

Вам вправе вменить небрежное хранение документа. Мера ответственности предусмотрена как в виде предупреждения, так и в виде штрафа.

Если у вас первое подобное правонарушение, возможно, после дачи объяснения вам вынесут предупреждение и штраф платить не придется.

ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 18

Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.

«ВСЕЦАРИЦА»

Чудотворная икона Божией Матери, называемая «Всецарица», была написана в XVII веке и находится на Афоне, в одном из древних греческих монастырей – Ватопеде. Уже в то время монахи стали замечать, что молитва перед этим образом Божией Матери приносит облегчение и исцеление.

К «Всецарице» шли люди разных вер, но все молились – умоляли об исцелении.

В России образ Божией Матери «Всецарица» известен как икона, которой молятся «от рака». В 1991 году в Московском детском онкологическом центре на Каширском шоссе маленькая пациентка заметила, что от иконки «Всецарица» (маленького бумажного изображения) лучится свет. Она сказала об этом врачам и родителям. Взрослые недоверчиво кивали головами, пока свечение не заметили другие дети в палате. А вскоре и кто-то из взрослых. Неизлечимая болезнь девочки стал поддаваться лечению. Родители и врачи – все были потрясены.

Сейчас чудотворный список иконы находится в храме Всех Святых в Красном Селе Алексеевского монастыря. Там ведется учет исцелений и помощи от образа «Всецарицы». И таковых много!

Перед образом молятся об исцелении от различных недугов и заболеваний, особенно при различных онкологических болезнях; избавлении при алкогольной или наркотической зависимости; изгнании из людей бесов; обретении детьми истинного пути; спасении от недоброжелательных людей; успокоении при приключившихся несчастьях и бедах; защите от стихийных бедствий.

31 августа православная церковь чтит память иконы Божией Матери «Всецарица».

МОЛИТВА

О пречистая Богомати, Всецарице! Услыши многоболезненное воздыхание наше пред чудотворною иконою Твоею, из Афонского удела в Россию пренесенною, призри на чад Твоих, неисцельными недуги страждущих, ко святому образу Твоему с верою припадающих! Якоже птица крилома покрывает птенцы своя, тако и Ты ныне, присно жива сущи, покрый нас многоцелебным Твоим омофором. Тамо, идеже надежда исчезает, несумненною Надеждою буди. Тамо, идеже лютыя скорби превозмогают, Терпением и Ослабою явися. Тамо, идеже мрак отчаяния в души вселися, да возсияет неизреченный свет Божества! Малодушныя утеши, немощныя укрепи, ожесточенным сердцам умягчение и просвещение даруй. Исцели болящия люди Твоя, о всемилостивая Царице! Ум и руки врачующих нас благослови; да послужат орудием Всемощнаго Врача Христа Спаса нашего. Яко живей Ти, сущей с нами, молимся пред иконою Твоею, о Владычице! Простри руце Твои, исполненныя исцеления и врачбы, Радосте скорбящих, в печалех Утешение, да чудотворною помощь скоро получив, прославляем Живоначальную и Нераздельную Троицу, Отца и Сына и Святаго Духа, во веки веков. Аминь.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

31 мая Церковь чтит память преподобной Евфросинии (в инокинях Евдокии), великой княгини Московской.

Преподобная Евфросиния родилась в 1353 году в княжеской семье. Ее отец, князь Суздальский Димитрий, и мать, княгиня Анна, воспитали дочь в послушании и любви к Богу. Когда девочке исполнилось 14 лет, они обвенчали ее с князем Московским Димитрием Донским. Молодые поженились по любви. Их союз привел к миру двух княжеств.

Главной опорой и поддержкой Евфросинии была любовь к Господу. Муж разделял с супругой милосердие, посты и молитвы.

С 1389 года, после смерти благоверного князя Димитрия от неизлечимой болезни, и по 1407 год Евфросиния воспитывала детей, возводила храмы и монастыри. Когда в последний год ее жизни ей привиделся архангел Михаил и оповестил о скорой кончине, она решила оставить престол и стать монахиней. Приняла постриг с именем Евфросиния, прожила еще несколько месяцев и мирно отошла ко Господу.

Чудесные деяния начались во время шествия святой к своей последней обители – Вознесенскому монастырю. 30 человек, которые прикоснулись к ее одеждам, исцелились от разных болезней.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА



На вопросы отвечает врач-терапевт **Наталья ЯРМУХАМЕТОВА**

Моей внучке поставили диагноз «остеохондроз позвоночника». Я всегда считала, что это болезнь стариков. Расскажите, из-за чего она появляется и как ее вылечить. И.В. Жукова, Московская обл.

Остеохондроз – заболевание позвоночника, при котором **возникают различные поражения межпозвонковых дисков.** При развитии заболевания поражения распространяются на ткани самих позвонков. Чаще всего он возникает у людей старше 30–35 лет, но **болезнь может начать развиваться и в более молодом возрасте.** Мужчины и женщины болеют примерно с одинаковой частотой. Остеохондроз может быть в любом отделе позвоночника (шейном, грудном, поясничном и крестцовом).



СИМПТОМЫ

Проявления остеохондроза зависят от области поражения позвоночника и от степени нарушений, происходящих в нем. **Основные симптомы** – ощущение дискомфорта, боли в области шеи, спины, грудной клетки, плечевом поясе.

ФАКТОРЫ РИСКА

- **Возрастные изменения.**
- Малоподвижный образ жизни.
- **Избыточный вес.**
- Физические перегрузки (подъем тяжестей, частые повороты и рывки телом, работа в неудобном положении тела).
- **Ношение тесной и неудобной обуви длительное время (вызывает перегрузку позвоночника).**
- Частое и длительное переохлаждение.
- **Стрессы.**
- Заболевания стопы (плоскостопие, косолапие, вальгусная деформация).
- **Искривления позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз).**
- Травмы позвоночника.
- **Нарушения обмена веществ.**
- Наследственная предрасположенность.

ЛЕЧЕНИЕ

Терапия остеохондроза проводится по двум направлениям в зависимости от степени заболевания и состояния здоровья человека. **Консервативное лечение** состоит из приема медикаментов, выполнения комплекса упражнений, физиотерапии. **Хирургическое лечение** может назначаться при отсутствии положительной динамики, ухудшении состояния на фоне длительной консервативной терапии.

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ **Ведите активный образ жизни, умеренно занимайтесь спортом.**
- ✓ Соблюдайте правильный рацион питания и режим питья.
- ✓ **Следите за своим весом.**
- ✓ При работе, связанной с длительным пребыванием в статичной позе, делайте перерывы.
- ✓ **Старайтесь не поднимать тяжести.**
- ✓ Носите удобную, качественную обувь.
- ✓ **Спите на полужесткой постели.**
- ✓ Избегайте переохлаждений, травм и стрессов.

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

Давно известно, что наше настроение и здоровье взаимосвязаны. С одной стороны, физически здоровый человек более склонен быть в хорошем расположении духа. А с другой стороны, позитивное настроение и оптимизм помогают преодолевать любые недуги и восстанавливать свое здоровье.

ПОЧЕМУ ЕДА ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ

На настроение **влияет множество самых разнообразных факторов:** погода, отношения с окружающими, качество сна и отдыха, материальный достаток. Не последнее место в этом перечне занимает еда. Это неудивительно, потому что человек получает основную энергию именно из пищи.

ПРОДУКТЫ, УХУДШАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ

✓ **Алкоголь и энергетики.** Спиртные и энергетические напитки заряжают бодростью на короткое время, на самом деле лишь утяжеляя работу надпочечников и повышая уровень сахара в крови.

✓ **Кофе и чай.** Чрезмерное употребление кофе и чая обычно приводит к бессоннице и перепадам настроения, так как кофеин понижает уровень серотонина в мозгу, что ведет к раздражительности и депрессивному настрою.



✓ **Сосиски, колбасы,** жареная пища, фастфуд и полуфабрикаты в 1,5 раза повышают риск возникновения депрессии.

✓ **Сладости разных видов,** включая сладкие напитки, приводят к резкому увеличению сахара в крови и кратковременному повышению настроения. Но наш организм сразу же начинает вырабатывать инсулин, чтобы понизить высокий уровень сахара в крови, что в итоге приводит к усталости и сонливости.

ПРОДУКТЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ

АВОКАДО

Содержит много жиров, омега-3 жирных кислот, аминокислот, антиоксидантов, калия, благодаря чему **способно повышать настроение.** В день можно съедать половинку плода.

БАНАНЫ

В бананах содержатся вещества, способствующие выработке серотонина, витамин В6 и алкалоид харман, который **способен вызывать чувство эйфории.**

МЯСО

Курица, говядина и свинина содержат аминокислоту тирозин, которая повышает уровень допамина и норэпинефрина, улучшающих настроение, концентрацию внимания и память. В мясе много витамина В12, **помогающего справиться с бессонницей и депрессией.** А железо, входящее в состав мяса, способствует насыщению клеток организма кислородом.

ОВОЩИ

Разные виды капусты, в том числе морская, цветная, брокколи, спаржа, свекла, репа, помидоры содержат много триптофана, из которого **образуется серотонин.**

ОВСЯНКА И ГРЕЧКА

Они имеют в своем составе триптофан, который **способствует образованию гормона счастья** – серотонина.

ОРЕХИ

В орехах есть омега-3 жирные кислоты, триптофан, витамин В6 и минерал селен, которые **способствуют улучшению настроения.**

РЫБА

Жирная рыба (тунец, форель, сельдь, сардины, скумбрия, лосось, треска, семга) богата омега-3 жирными кислотами и витамином В6, **которые необходимы для поддержания хорошего настроения.**

СЕМЕНА

Очень полезны семена льна, подсолнечника, кунжута и тыквы (нежареные). Они стимулируют выработку **«гормона счастья» серотонина.**

СЫР

Любые виды сыров содержат антистрессовые аминокислоты – тирамин, триктамин и фенилэтиламин, которые способны поднять настроение. Также в сыре огромное количество белка (в различных сортах он достигает 22%), который **улучшает обмен веществ и помогает восстанавливать силы.**

ПЕРЕЦ ЧИЛИ

В этом продукте содержится фосфор, витамин С, калий, кальций, а также алкалоид капсаицин, который придает блюдам остроту, стимулирует нервные окончания во рту и вызывает жжение. В результате наш мозг выделяет эндорфины, **которые снимают боль и повышают настроение.**

ШОКОЛАД

В какао-бобах присутствует много магния и фенилэтиламина, который способствует выработке эндорфинов в человеческом организме. Именно в горьком шоколаде **присутствует ресвератрол, который является антиоксидантом.**

МАЗЬ ОТ БОЛИ

При болях в пояснице и суставах смешайте 5 измельченных **луковиц,** 7 ст. л. **растительного масла** и 7 куб. см измельченного **пчелиного воска.** Поставьте смесь на маленький огонь и, слегка помешивая, прогрейте в течение 30 мин, отожмите и дайте остыть. Растирайте полученной мазью больные места на ночь. Компрессы с этой мазью **помогут при нарывах. При зубной боли** пропитайте тампон смесью и приложите на ночь между десной и щекой около больного зуба. Если растереть мазью грудную клетку, то **боли в сердце** прекратятся. А ежедневные растирания больных суставов **избавят от ревматизма.**

М.А. Максимова, г. Казань



ДЛЯ ЧИСТОЙ КОЖИ

1 ч. л. **семян кориандра** заварите 1 ст. кипятка. Такой напиток можно пить без ограничения как чай. Благодаря ему пройдут высыпния на коже, и она очистится.

ОТ УСТАЛОСТИ

Вы снимете накопившуюся за день усталость, если опустите ступни в горячую воду (какую сможете вытерпеть) **с пищевой содой.** На каждые 3 л воды возьмите 1 ст. л. соды. Через 10 мин выньте ноги, промокните их полотенцем и разотрите **кусочком льда.**

ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Остатки чая или настой ромашки заморозьте в холодильнике в формочках для льда. Утром кубиком льда протрите веки, лицо, шею. Затем промокните кожу полотенцем.

И.И. Бусахина, с. Рахманово Московской обл.

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!



КОГДА ПОМОЖЕТ ХВОЙНЫЙ ВЕНИК

Он полезен **при ревматизме, для очищения дыхательных путей.** Если кожа очень чувствительная, лучше использовать веник из пихты. **Источник целительной силы хвойных веников – живица** – противомикробное, ранозаживляющее и дезинфицирующее средство. Заготавливают их круглый год. Веник необходимо завариыцть крутым кипятком на 20 мин, чтобы он стал мягким. **Можно постелить хвою на полок и полежать на ней, как на массажном коврике.**

Э.И. Семенов, с. Карабай-Шемурша, Чувашия

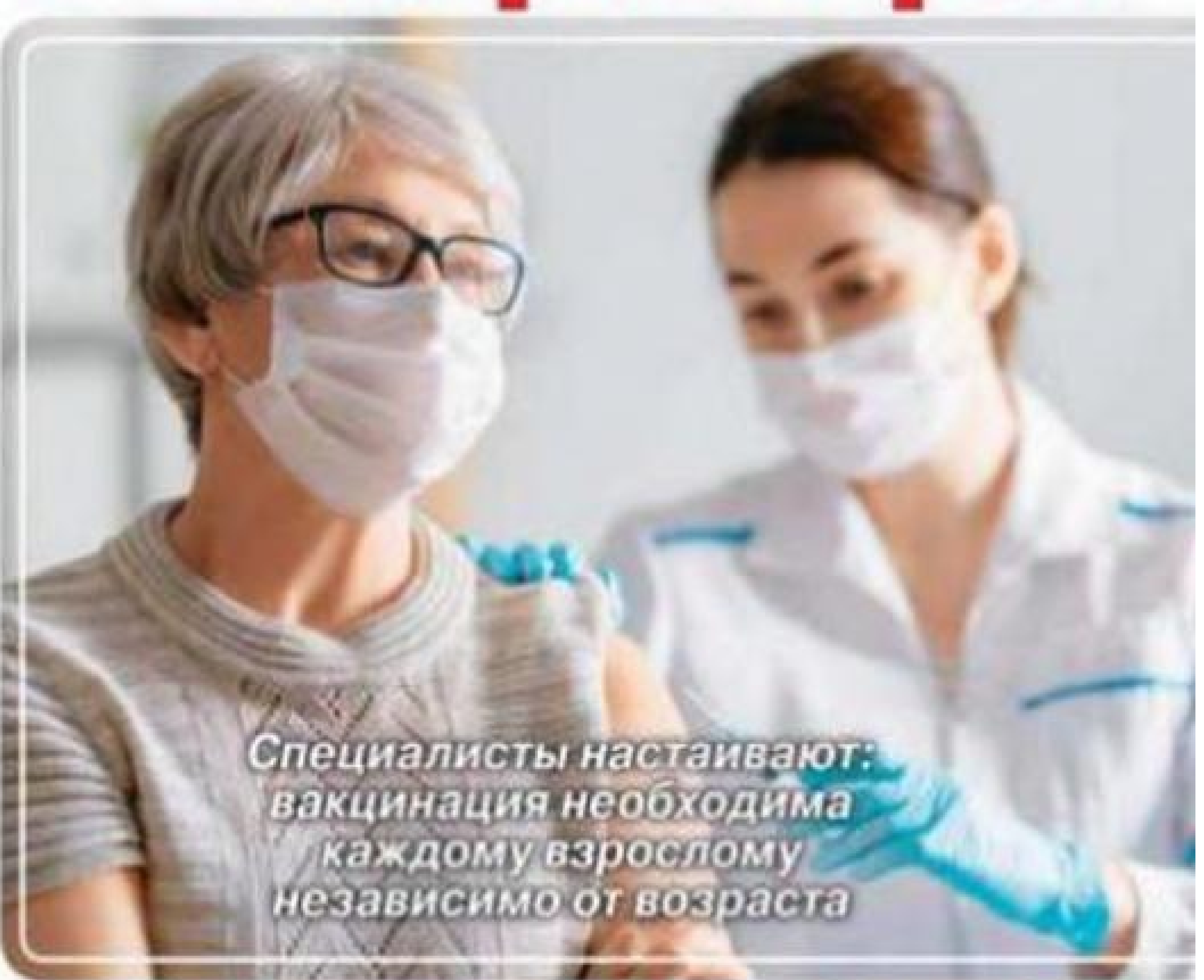


На вопросы отвечает главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения г. Москвы

Андрей ТЯЖЕЛЬНИКОВ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВАКЦИНАЦИИ

К нам в редакцию поступает много вопросов от читателей по поводу вакцинации от ковида. Сегодня отвечаем на самые волнующие вопросы.



Специалисты настаивают: вакцинация необходима каждому взрослому независимо от возраста

СТОИТ ЛИ ЖДАТЬ НОВОЙ ВАКЦИНЫ?

Моим родителям под 70. Им врач в поликлинике сказал дожидаться, когда появится специальная вакцина для пожилых. Вроде как обещали выпустить «Спутник лайт». Стоит ли им ждать этого препарата или все же привиться сейчас? А. Кулешов

Нет, ни в коем случае не нужно ждать. Именно пожилые люди находятся в группе риска. Заболевание у них протекает тяжело, часто с серьезными осложнениями. Поэтому **надо сделать прививку как можно скорее** той вакциной, которая доступна в данный момент, не упуская времени. Все вакцины показали свою эффективность и хорошо переносятся в любом возрасте.

КАК УБЕДИТЬСЯ В ЭФФЕКТИВНОСТИ ВАКЦИНАЦИИ?

Прошла два этапа вакцинирования. Как теперь проверить, насколько укрепился мой иммунитет к коронавирусу? Оксана Иншакова

Чтобы определить иммунитет к коронавирусу после вакцинации, не подойдут тесты на антитела, которые проводят в городских поликлиниках. Для этого делается специальный тест на антитела к S-белку коронавируса. Хотя делать это абсолютно бессмысленно – вы же не проверяете уровень иммунитета после прививки от гриппа или кори, например. **Вакцина доказала свою эффективность.**

ПРОИСХОДИТ ЛИ ЗАРАЖЕНИЕ ВИРУСОМ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ?

После первой прививки поднялась температура и держится уже третий день. Можно ли моей семье со мной контактировать? Не заразен ли я? Максим

Небольшое повышение температуры – нормальная и абсолютно безопасная реакция на вакцину. При этом, по моим наблюдениям, **пожилые люди переносят прививку даже легче – побочные эффекты встречаются у них реже.** Не забывайте, что от вакцины нельзя заболеть коронавирусом. Поэтому после прививки, даже если есть небольшая температура, человек не может быть заразен для окружающих. Но вот сам человек сразу после вакцинации еще остается уязвимым, и ему надо продолжать носить маски и соблюдать все меры санитарной безопасности. Дело в том, что иммунитет не формируется сразу, тем более вакцина двухкомпонентная – для более сильного и длительного эффекта.

НАДО ЛИ ПРИВИВАТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ АНТИТЕЛА?

Я ковидом переболел еще зимой. У меня больше ста антител. Стоит ли мне делать прививку? Вообще при каком показателе антител привиться все же стоит? Андрейко

Наличие антител не является противопоказанием к вакцинации. Если вы следите за своим уровнем антител, прививку можно сделать, когда он пойдет на спад.

НАША ИЛИ ИМПОРТНАЯ?

В частной клинике, где я наблюдаюсь, предложили сделать импортную прививку, которой прививали в Израиле. Стоит ли соглашаться? Тахир

Я не вижу целесообразности в этом в то время, когда бесплатно для пациентов проходит вакцинация отечественными вакцинами. Они прошли все необходимые исследования и уже эффективно зарекомендовали себя в борьбе с коронавирусом, причем не только в России. **Нашу вакцину закупили более 50 стран.** Вакциной «Спутник V» уже привились несколько миллионов человек.

НАДО ЛИ ПРИВИВАТЬ ДЕТЕЙ?

У меня двое сыновей, 7 и 9 лет. Надо ли им делать прививку от ковида? Говорят, что детей не прививают, но есть же случаи тяжелых заболеваний среди детей. Гасанова

Действительно, **детям до 18 лет прививку от коронавируса пока не делают.** Сейчас стоит задача в первую очередь защитить пожилых, у которых более высокие риски. Когда будет вакцинировано большинство взрослых, то и дети станут болеть меньше.

ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ И ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ

Моя знакомая вылечила трофические язвы у мужа такой мазью: смешать 200 г **сливочного масла** с 10 **пузырьками пенициллина** и 5 пакетиками **порошка стрептоцида.** Нанести смесь на салфетку и приложить к больному месту. Менять повязку каждый день.

Пролежни и язвы можно обрабатывать **3%-ной перекисью водорода** и **отваром смеси трав** (тысячелистника, подорожника, сабельника и таволги), взятых в равных пропорциях (1 ч. л. смеси на 0,5 л кипятка). Главное, после процеживания отвар снова довести до кипения для соблюдения стерильности.

Для профилактики образования пролежней разведите **водку** водой в пропорции 1 : 1, добавьте несколько капель **шампуня,** хорошо размешайте и смазывайте возможные места пролежней. Также можно протирать кожу **камфорным спиртом.**

Запомните, что при пролежнях и язвах **нельзя применять в качестве повязки целлофан.**

Л.Г. Секарина, г. Казань

ОТ ПОЛИАРТРИТА



Сухие стебли сабельника режут на отрезки длиной 1–2 см, насыпают в бутыль на 1/2–1/3 ее объема и заливают **водкой.** Настаивают 21 день в темном прохладном месте. Принимают в зависимости от веса и тяжести заболевания от 1 ч. л. до 1 ст. л. настойки 3 раза в день до еды, разбавляя небольшим количеством воды. Лечение лучше проводить в холодное время года. Чтобы был результат, нужно выпить 2 пол-литровые бутылки настойки. Этим средством можно также растирать **больные суставы и делать с ними компрессы при ревматизме и полиартрите.**

Т.Д. Черникова, с. Грачевка Ставропольского края

ЛЕЧИМ КОНТРАКТУРУ

Если заболевание не лечить, то все пальцы могут подогнуться к ладони.

Посоветую простое средство: горячие ванны для рук. День – соляная (простая поваренная соль), день – содовая. Держите руки в ванночке не менее 30 мин. Лечение длительное. Со временем пальцы начнут разгибаться, уплотнения на ладони рассосутся.

ЧТОБЫ ПОМАДА ЛЕГЛА РОВНО

Когда губы нужно разгладить, чтобы помада легла ровнее, я использую скраб для губ. Смешиваю **сахар с оливковым маслом** и наношу на губы. Хоть сахар и называют сладкой смертью, но его пользу для кожи, если использовать его в косметических целях, никто не отменял.



И.А. Агеева, г. Пенза

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

УРА! У НИХ

Начались долгожданные летние каникулы. У многих бабушек и дедушек радость: внуки приехали! Но и забот прибавилось – хочется побаловать деточек чем-то вкусненьким. Что ж, поможем.

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

МИНИ-ПИЦЦА

Надо:

- мука – 300 г
- вода – 180 мл
- сахар – 1 ст. л.
- соль – 1 щепотка
- дрожжи прессованные – 15 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- желток – 1 шт.
- молоко для смазывания теста – 1 ст. л.
- кунжут – для посыпки
- копченая колбаса – 100 г
- сыр – 100 г
- помидоры – 2 шт.
- красный лук – 1/2 шт.

В теплую воду всыпьте сахар, раскрошите дрожжи и оставьте на 15 мин. В миску просейте муку, добавьте соль, влейте масло и дрожжи. Замесите мягкое эластичное тесто. Оставьте до увеличения теста вдвое. Затем разделите на 8 равных кусочков. Каждый сформируйте в круглый шарик, обмакните в желток, затем в кунжут, выложите на противень, застеленный бумагой, немного приплюснув заготовку.

Затем толкушкой сделайте углубления. Разложите в углубления начинку из колбасы, сыра и овощей и поставьте в заранее нагретую до 180 градусов духовку. Выпекайте до румяности теста и расплавления сыра.

Марина Водолажская
г. Барнаул (фото автора)





НЕЖНАЯ РИСОВАЯ КАША

Надо:

- рис – 50 г
- молоко – 200 мл
- вода – 100 мл
- соль, сахар, ванилин – по вкусу

Захотелось приготовить нежную рисовую молочную кашу – такую, как в детстве. Рецепт простой, но у меня не всегда она получалась. А потом я научилась некоторым тонкостям.

Я беру алюминиевую кастрюльку в 2 раза больше, чем буду закладывать в нее ингредиентов. Наливаю воду и молоко, довожу до кипения и кладу промытый рис. На медленном огне варю кашу до готовности, помешивая. Добавляю соль, сахар и ванилин. Огонь выключаю и оставляю кашу под крышкой, чтоб рис разбух и стал нежнее (минимум на 30 мин). Потом перемешиваю и подаю со сливочным маслом.

Л.В. Лазуренко, г. Николаевск, Волгоградская обл. (фото автора)



ГРАНОЛА КАРАМЕЛЬНАЯ

Надо:

- овсяные хлопья – 140 г
- орехи – 100 г
- финики без косточки – 100 г
- спелый банан – 1 шт.
- кокосовая стружка – 2 ст. л.
- кунжут – 2 ст. л.

Финики залить теплой водой и оставить на 10 мин, воду слить, добавить банан и измельчить блендером в однородное пюре.

Орехи немного порубить.

К овсяным хлопьям добавить орехи, кунжут, кокосовую стружку и перемешать. Добавить массу из банана и фиников и еще раз хорошо перемешать.

Подготовленную массу выложить на противень с пергаментной бумагой или силиконовым ковриком.

Сушить гранолу в разогретой духовке до 150 градусов 30 мин, каждые 10 мин хорошо перемешивая. Оставить гранолу в выключенной духовке с приоткрытой дверцей до полного остывания.

Это очень вкусно с йогуртом, молоком или кефиром и фруктами.

Сергей Удовиченко, д. Елизаветовка, Курская обл. (фото автора)



КАНИКУЛЫ!

КУРИНЫЙ СУПЧИК С ОВОЩАМИ

Надо:
- отварная курица – 150 г
- сладкий перец – 1 шт.
- белокочанная капуста – 200 г
- помидор – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- зелень петрушки – 1 маленький пучок
- растительное масло – для обжарки
- соль – по вкусу

Лук почистить и мелко нарезать. Сладкий перец нарезать соломкой. Помидор опустить в кипящую воду, снять кожицу и нарезать. Капусту нашинковать.

В кастрюле разогреть масло и подрумянить лук, затем добавить помидор и перец, слегка обжарить и влить 1 л воды.

Положить капусту, добавить соль и варить на слабом огне 15 мин.

Отварное мясо нарезать на кусочки, добавить в суп. Уже в готовое блюдо добавить мелко нарезанную петрушку.



ОЛАДЬИ С БАНАНОМ НА ЙОГУРТЕ

Надо:
- 1 банан – 1 шт.
- мука – 100 г
- йогурт – 150 г
- яйцо – 1 шт.
- сода – 1/2 ч. л.
- соль – 1 щепотка
- сахар – 1 щепотка
- растительное масло – для выпечки

Соединить йогурт, яйцо, сахар, соль, соду, муку и мелко нарезанный банан. Хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Выпекать оладьи на растительном масле.

С.П. Тумко, г. Тольятти, Самарская обл. (фото автора)





КЕКСЫ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

Надо:

Для песочной основы:
- мука – 180 г
- сливочное масло – 100 г
- желток – 1 шт.
- сахарная пудра – 50 г

Для начинки:
- творог – 400 г
- яйцо – 1 шт.
- кукурузный крахмал – 2 ч. л.
- сахарная пудра – 2 ст. л.
- ванильный сахар – 5 г

Начнем с песочной основы. Для этого в чаше блендера соединяем муку и порезанное кубиками сливочное масло – очень холодное, его лучше подержать 30 мин в морозилке.

Все пробиваем блендером в мучную крошку.

Перекладываем ее в чашу, добавляем сахарную пудру, перемешиваем, вводим желток и замешиваем тесто. Оно должно соединиться в эластичный шар. Убираем тесто в пакетик и охлаждаем в холодильнике примерно 30–40 мин.

Тем временем готовим начинку:

В чаше блендера соединяем творог, сахарную пудру, ванильный сахар, яйцо, крахмал. Все пробиваем до пастообразного состояния. Начинка готова. В нее можно добавлять изюм и другие измельченные сухофрукты: курагу, финики, чернослив.

Выпекать кексы удобно в силиконовых формочках. Вынимаем тесто и отделяем 1/4 на посыпку сверху, остальное тесто делим на 10–12 частей. Из каждой части начинаем в формочках формировать дно и бока кекса. Заполняем творожной начинкой внутреннее пространство корзиночек. Вы можете попробовать на дно положить ягоды или смешать творог с изюмом. Это разнообразит выпечку.

Если любите десерты послаще, можно присыпать сахаром или размельченными орешками (арахисом, фундуком, грецкими, миндалем).

Отправляем наши кексы в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30 мин. Готовые кексы охлаждаем в форме, после чего аккуратно извлекаем и перекладываем на блюдо.

Как и вся творожная выпечка, вкуснее эти кексы в остывшем виде, но мне они нравятся чуть теплые.

Наталья Орлова, г. Нижний Новгород (фото автора)

ЛУННО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА ИЮНЬ

1 Полив сада и огорода, подкормка жидким органическим удобрением. Пересадка растений, пикирование рассады, проращивание семян.	**2** Посадка среднеспелого картофеля. Посев лука-севка, репчатого лука, высадка рассады огурцов, кабачков, тыквы. Посадка зелени.	**3** Посадка рассады белокочанной, брюссельской капусты, кольраби, семян китайской капусты. Посев огурцов, патиссонов, кабачков, тыквы.	**4** Высаживание в теплицу или под пленку рассады томатов, перцев, баклажанов. Посадка тыквы, арбузов и дынь. Сбор плодов, заготовки.	**5** Посадка земляники, укоренение усов. Высадка фруктовых деревьев и ягодных кустарников. Черенкование. Борьба с вредителями.
6 Культивация почвы, рыхление, мульчирование, окучивание, внесение удобрений. Посев корнеплодов.	**7** Посадка среднеспелого картофеля. Высаживание в теплицу или под пленку рассады томатов, перцев, баклажанов, физалиса, огурцов, кабачков, патиссонов.	**8** Работы в цветнике, прополка, внесение удобрений. Благоустройство участка, строительные и ремонтные работы.	**9** Перед новолунием нельзя ничего сажать и пересаживать, пикировать рассаду. Рекомендуется проветривание хранилищ и теплиц.	**10** Сегодня новолуние и солнечное затмение. Желательно сделать перерыв в работе.
11 День после новолуния и затмения – неподходящее время для посадки и пересадки растений, сбора урожая, ремонта, строительства.	**12** Полив сада и огорода. Пикирование рассады, проращивание семян. Посев зелени и влаголюбивых овощей.	**13** Посев гороха, бобов, фасоли, чечевицы. Уход за садовой земляникой, отсаживание розеток от материнских кустов.	**14** Посадка плодовых и декоративных деревьев, кустарников. Прививка плодовых деревьев. Посев свеклы для зимнего хранения, посев редиса, репы.	**15** Уход за садом, прививка плодовых деревьев. Высадка хвойников, крупномеров. Скашивание и засевание газонов.
16 Посев корнеплодов: репы, редиса, редьки, корневой петрушки, посадка корневищ хрена. Высаживание рассады баклажанов, томатов, перца, физалиса под пленку или в теплицу.	**17** Культивация почвы, внесение минеральных удобрений. Окучивание картофеля. Сбор лекарственных трав.	**18** Закладывание газонов и цветников. Посев газонной травы, скашивание травы для усиления роста. Посадка декоративных кустарников, живых изгородей.	**19** Посев цветов, посадка укоренившихся черенков роз, клематисов, рододендронов. Выкапывание луковиц тюльпанов и нарциссов.	**20** Стрижка газонной травы. Засев газонов и лужаек, закладка цветников. Пересаживание растений, проращивание семян, пикирование рассады.
21 Полив сада и огорода. Внесение жидкого органического удобрения. Посев зелени и влаголюбивых овощей.	**22** Закаливание и проращивание семян. Посев зимней редьки и моркови, многолетних листовых овощных растений: щавеля, лука-слизуна, шнитт-лука.	**23** Завтра полнолуние. Пересаживать растения не рекомендуется. Можно закладывать семена на проращивание, дезинфицировать теплицы, хранилища.	**24** В полнолуние нельзя травмировать растения, поэтому посадку, пересадку и пикирование нужно исключить. Рекомендуются хозяйственные работы, расчистка территории, ремонт инвентаря.	**25** В день после полнолуния растения не беспокоят. Можно проращивать семена, готовить удобрения, делать уборку на участке.
26 Запланированные посадки рекомендуется закончить до 17:00: начнется бесплодное время, ничего сажать нельзя.	**27** Бесплодный день, посадки нежелательны. Можно заняться ремонтом, строительством, покупкой инструментов, оборудования.	**28** Бесплодный день. Посадки нежелательны. Хороший результат даст борьба с вредителями, проветривание и дезинфекция теплиц, хранилищ.	**29** Полив сада и огорода. Посев листовых овощей, зелени, цветной капусты и брокколи. Высадка в грунт рассады цветной и китайской капусты.	**30** Обработка и посадка земляники, укоренение усов. Размножение крыжовника зеленым черенкованием. Прививка плодовых деревьев.

Фазы Луны

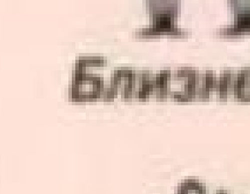
новолуние · полнолуние · растущая Луна · убывающая Луна

Знаки зодиака


Водолей

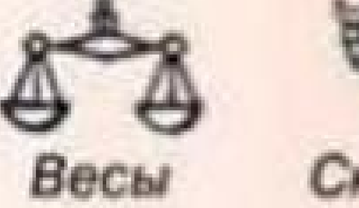
Рыбы

Овен

Телец

Близнецы

Рак

Лев


Дева

Весы

Скорпион

Стрелец

Козерог

КРАСОТА И ПОЛЬЗА ПОЧВОПОКРОВНИКОВ

Несколько лет назад я увидел на агротехнической выставке в Москве почвопокровники. Очень заинтересовался, взял брошюру, почитал и понял, что **это настоящая палочка-выручалочка для дачника.** И не только как декоративный элемент, хотя почвопокровники прекрасно оттеняют цветники, обрамляют садовые дорожки и беседки, придают зоне отдыха законченный вид.

Но для меня решающим в вопросе высаживать – не высаживать стала информация о том, что **почвопокровники обогащают бедную почву.** Это наша постоянная беда, потому что участку много лет, он никогда «не отдыхает», и, хотя мы стараемся, вносим перегной и навоз, все равно чувствуется, что почва истощена.



Сейчас я могу выделить три основных плюса почвопокровников: они играют роль мульчи и не позволяют разрастаться сорнякам; они обогащают почву и предохраняют ее от эрозии; стебли и соцветия служат дополнительным удобрением для почвы.



Сортов почвопокровников очень много, легко выбрать то, что подойдет именно вам.

Почвопокровники – многолетники, так что вам не придется покупать семена каждый год, в уходе они совершенно неприхотливы.

Улучшение состояния почвы мы заметили уже на следующий год. На участке стало меньше работы – меньше прополки и полива, потому что почвопокровники работают живой мульчей, удерживают влагу в почве, не дают ей испаряться.

У нас на даче растут тимьян ползучий (чабрец) – это почвопокровник светолюбивый, камнеломка (у нее очень красивые цветы) и медуница. Чабрец мы, кстати, собираем, добавляем в чай, заготавливаем на зиму, потому что травка эта лечебная и очень полезная, а медуница привлекает пчел на участок.

Николай Ермиков,
г. Брянск

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ТОМАТАМИ ПОСЛЕ ВЫСАДКИ РАССАДЫ

Для повышения урожайности томатов необходимо знать и соблюдать некоторые правила ухода.

ПОЛИВ

Поливать томаты нужно редко, но обильно. Струю воды направлять в середину междурядья (ни в коем случае не поливать по листьям – это может вызвать фитофтороз).

МУЛЬЧИРОВАНИЕ

Можно использовать рубленую солому, сухую траву, листву, шелуху гречки и подсолнечника, укладывая мульчу слоем 10–15 см. Полив производить прямо по мульче.

ПОДКОРМКИ

• **Настой коровяка.** Через 10 дней после высадки рассады поливаю настоем коровяка (1 л настоя на 10 л воды). Настой готовлю так: коровяк закладываю в емкость до половины объема, заполняю доверху водой, настаиваю 5 суток, перемешиваю. В третью подкормку в этот же настой добавляю по 20 г нитроаммофоски на каждое ведро.

• **Травяной настой.** В 200-литровую бочку засыпаю измельченные сорняки, картофельную ботву, лекарственные травы (ромашку, подорожник, чистотел и др.). Добавляю 2 ведра компоста до 1/2 бочки, остальное доливаю водой, даю настояться 2 недели, регулярно помешивая. Разбавляю при поливе водой 1 : 10. Под куст – 1 л раствора.



• **Дрожжевая подкормка.** В 3-литровую банку с теплой водой добавляю щепотку сухих дрожжей, 5 ст. л. сахара, даю забродить в течение 3–4 дней и выливаю в 200-литровую бочку. Туда же добавляю 1/4 ведра золы, 1/2 ведра навоза, ведро гнилых листьев или соломы, 1/2 ведра компоста или земли с огорода и столько же песка, 1 л кефира, заливаю все водой и перемешиваю. Разбавляю водой при подкормке 1 : 10.

Эти подкормки делаю каждые 10 дней, чередуя их.

В.И. Тихонова,
Краснодарский край

У ВАС СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА?

Рассказывает врач-психотерапевт **Евгений ТАРАСОВ**

Нарушения привычных функций кишечника могут вызываться разными причинами, начиная от неправильного питания до стрессов, дисбактериоза и пр.

Ответив на вопросы теста, вы сможете определить, нет ли у вас этой проблемы.

▸ **Вы испытываете все более неприятные ощущения в животе?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Неприятные, болезненные ощущения в животе возникают у вас эпизодически?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Болезненные ощущения усиливаются при изменении привычного режима (в период отпуска, командировки и т.д.)?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Появляются ли при опорожнении кишечника слизь или кровь?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Поднимают ли (хотя бы иногда) сильные боли в животе с постели среди ночи?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Обостряются ли боли в животе, если вы очень нервничаете?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Начали ли вы последнее время терять в весе?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Бывает ли у вас метеоризм?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Вы страдаете хроническими запорами?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **У вас часто бывает стул по 4 и более раз в течение дня?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **У вас имеется чувство неполного опорожнения кишечника?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **У вас возникают ложные позывы на дефекацию?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **У вас часто бывает жидкий стул?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Вы отмечаете неприятный вкус во рту?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Вы привыкли есть все без разбора?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Вас недавно лечили антибиотиками?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **Вы болели какими-нибудь кишечными инфекциями?**
Да – 2
Нет – 0

▸ **У ваших ближайших родственников были в возрасте моложе 50 лет хронические заболевания кишечника (в том числе и онкологические)?**
Да – 2
Нет – 0

РЕЗУЛЬТАТ

Сложив набранные баллы, оцените полученный результат.

КЛЮЧ

▸ Если вы набрали **от 0 до 6 баллов**, то **вас пока не беспокоят** проблемы с кишечником.

▸ Если набрано **от 6 до 14 баллов**, то у вас уже имеются первые, пока не очень выраженные признаки нарушения работы кишечника. Вам необходимо исключить из своего рациона такие раздражители кишечника, как **алкоголь, кофе, уксус и заменители сахара.** Желательно избегать употребления продуктов, в которых есть консерванты или загустители. Попробуйте установить, какие продукты могут нарушать функцию вашего кишечника, после чего исключите их из своего рациона. **Вам нужно соблюдать режим питания** – оно должно быть частым (до 5 раз в сутки) и дробным (принимать пищу следует малыми порциями). Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу. Следует пить больше воды.

Но главное, если ваш кишечник перестает работать как часы и это доставляет вам беспокойство, **вы должны как минимум пройти обследования:**

✓ анализы мочи и развернутый анализ крови;
✓ тест на содержание крови в кале;
✓ анализ кала на наличие паразитов;
✓ колоноскопию, а возможно, и гастроскопию.



▸ Сумма в пределах **между 14 и 34 баллами** указывает, что у вас имеются выраженные симптомы раздраженного кишечника. Вы должны знать и помнить о том, что **неплохо успокаивают желудочно-кишечный тракт чаи из аптечной ромашки или фенхеля** (или семян укропа).

Кроме того, нужно поддерживать в кишечнике полезную микрофлору, включая в рацион кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями. Из медикаментов **врачи рекомендуют принимать спазмолитики** (дюспаталин, дицетел) и регуляторы моторики кишечника (мотилиум, дебридат, лоперамид).

При склонности к поносам **ограничивайте прием газообразующей и жирной пищи.** Исключийте молоко, сырые фрукты и овощи. Ешьте куриное мясо, рыбу, говядину, мясо кролика, яйца, творог, белый хлеб. Морковь, кабачки, яблоки **лучше употреблять в вареном или тушеном виде.**

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» П1338
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России П5375
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России П5379
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России П5381



КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)
по бесплатному телефону



8-800-250-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
105094, МОСКВА, а/я 2
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ с 1 июня 2021 года



А также:

- Какие есть льготы у инвалидов с детства?
- Как выйти из ТСЖ
- Отправляют повышать квалификацию вместо отпуска. Это законно?
- Сгорел балкон. За чей счет его отремонтируют?
- Может ли опекун забирать всю пенсию?
- Дальневосточный гектар. Нюансы получения.
- Чем лечить укусы животных и насекомых
- Тест. Проверьте, хватает ли вам сна
- Тренируем память
- Дача. Почему стоит посадить брюкву

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Муж: «Ты не поверишь, у нас во дворе слон запутался в паутине!»

Жена: «Перестань насмехаться над моей мамой! Пусть отдохнет в гамаке, подремлет...»

●●●

– Я за тебя очень сильно переживаю!

– Как?

– Много ем!

●●●

– О, привет! Ну ты где сейчас?

– Да кручусь, как могу. Бизнес у меня свой. В сфере недвижимости.

– Так и сдаешь бабкину трешку на Кутузовском?

– Ну да.

●●●

– Что ты делаешь?

– Ищу счастье.

– В холодильнике?

– Ну где-то же оно должно быть?..

●●●

– Какую максимальную скидку вы можете мне предложить?

– 100%. Вы ничего не платите, мы ничего не делаем.

●●●

Как говорила одна моя знакомая, «идеальная жена есть – у моего мужа».

●●●

Легко догадаться, что «Красная Шапочка» – иностранная сказка. У нас обычно с пирожками идут от бабушки, а не к ней.

●●●

Одесса. Трамвайная остановка.

Дама успела заскочить в трамвай, а ее крепко выпивший муж – нет.

Кондуктор кричит вагоновожатому:

– Сема, шоб ты так жил, останови средство! Дама ручную кладь забыла!

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!



Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: ***М.А. Максимова, г. Казань (стр. 15); М. Водолажская, г. Барнаул (стр. 18); Л.В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл. (стр. 18).***



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС 77-79864 от 25.12.2020 г.

«Народный совет» № 22 (880)



Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель: ООО «ИМ Медиа»

Генеральный директор: Алексей Иванов

Исполнительный директор: Муза Монамс

Издатель: Александр Иоффе

Главный редактор: Клюев Антон Викторович

Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова

Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-76-08

e-mail: tds@im-media.ru

Размещение рекламы:

Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48

e-mail: adv@im-media.ru

Подписка с любого месяца на почте:

по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П 1338

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»

Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114

Тираж 190 000 экз.

Дата выхода в свет 25.05. 2021 г.

Адрес редакции, издателя:

Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.

Тел. (495) 974-74-03

www.im-media.ru

e-mail: info@narsovet.ru

Цена свободная

